



総合問題の回答

A) 朝食を食べない子が増えているけれど、なぜ朝食が大切なのか考えてみましょう！

朝食は体や脳を目覚めさせてくれる「体内の目覚まし時計」だからです。
また、脳を働かせるための重要なエネルギー源となります。
その他、規則正しいお通じのためにも大切です。

B) ご飯と汁物の位置はどちらが正しいかな？



答え    です。
ご飯は左、汁物が右です。

C) ×クイズ

(×) 食事は食べたいときに食べただけ食べるのがよい。
朝・昼・夕と1日3食の食事を規則的に食べるようにしましょう。また、自分
の*適正体重を知り日々の活動量に見合った食事量にしましょう。

好きなときに好きなだけ食べるのは肥満や生活習慣病の原因となります。

*適正体重

標準体重の求め方 = 身長(m)² × *22

*BMI (Body Mass Index)

BMI = 体重(kg) / 身長(m)²

日本人では BMI = 「22」のときが最も病気になりにくい
とされています。

BMI = 18.5 未満	痩せ
18.5 ~ 25	普通
25 以上	肥満

(×) 肥満のタイプにはリンゴ型 (内臓脂肪型) と洋なし型 (皮下脂肪型) の2種類
ありますが、生活習慣病の引き金になるのは洋なし型である。

生活習慣病の引き金となるのはリンゴ型 (内臓脂肪型) です。内臓脂肪とは、
簡単に言うと胃や小腸、大腸などの臓器の周りについている脂肪のことです。

ここにたくさん脂肪がつくことで様々な生活習慣病の引き金となります。

() 今、子どもの糖尿病が増えてきている。

朝食を食べない、お菓子をたくさん食べる、野菜が嫌いといった食生活や、夜更かし
をしたり、運動が苦手などといったことから肥満や小児糖尿病が増えてきています。

() 食事は良く噛んで食べるほうがよい。

食事はゆっくりと良く噛んで時間をかけて食べるようにしましょう。早食いは肥満の
もととなります。

(×) 太ったら食事を抜けがよい。

体重が増加してきたら、食事の回数を減らすのではなく回数は減らさずに、一
回の食事量を少しずつ減らすようにしていきましょう。食事の回数を減らし、一回の
食事量が増えることで、肥満を助長させる基にもつながります。

また、その際食事のバランスについても考え、野菜や果物、海藻類、キノコ類
等を少しでも多く取り入れて食べるようにしていきましょう。

D) 夜食を食べる場合は、胃腸に負担をかけない消化の良い物がおすすめです。消化の良い物を
3つ選んでみましょう。



ミルク ハンバーガー うどん(小) カレーライス ヨーグルト スパゲティ ドーナツ

答え  (ホット)ミルク  うどん(小)  ヨーグルト

夜食を摂る場合は、量は空腹がおさまる程度とし、食べ過ぎないようにしましょう。

E) 次の食べ物にはどのくらいのカロリー(kcal)があるか考えてみましょう。



ポテト
Mサイズ




おにぎり
1個



アイスクリーム
1個



ハンバーガー
1個

答え 

420kcal

150kcal

280kcal

255kcal



ドーナツ
1個



バナナ
1本



みかん
1個


答え 

190kcal

100kcal

40kcal




ヒント 

ちなみにご飯は
茶碗一杯(200g)
で336kcalだよ。

F) 食事バランスガイドについての問題。

i. 食事バランスガイド(下の絵)は何の形を表しているでしょうか？



答え 

日本の伝統的なおもちゃ「**コマ**」を表しています。

主菜、副菜などどれが欠けても、多すぎてもコマは倒れてしまいます。また、コマは回転することでバランスを保ちます。これは適度な運動を取り入れることで、食生活のバランスが整い、健康を保つことができることを意味しています。